

**PELATIHAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP)*
SEBAGAI INTERVENSI STRES PADA PENERIMA MANFAAT
DI PANTI PELAYANAN SOSIAL WANITA
“WANODYATAMA” SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Magister Psikologi
Profesi Minat Utama Bidang Psikologi Klinis

Oleh :

Ranita Widyaswati, S.Psi.

T100135011

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

PELATIHAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP) SEBAGAI INTERVENSI STRES PADA PENERIMA MANFAAT DI PANTI PELAYANAN SOSIAL WANITA “WANODYATAMA” SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

Ranita Widwaswati, S.Psi

T100135011

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I



Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si., Psikolog
NIK.

Dosen Pembimbing II



Rini Lestari, S.Psi, M.si., Psikolog
NIK. 658

HALAMAN PENGESAHAN

**PELATIHAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP) SEBAGAI
INTERVENSI STRES PADA PENERIMA MANFAAT DI PANTI
PELAYANAN SOSIAL WANITA “WANODYATAMA” SURAKARTA**

Oleh:

Ranita Widwaswati, S.Psi

T100135011

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhamadiyah Surakarta
Pada Tanggal 20 Oktober 2018
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

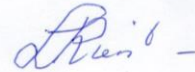
Pembimbing Utama

Dr. Nisa Rachmah N.A., M.Si., Psikolog



Pembimbing Pendamping

Rini Lestari, S.Psi, M.Si., Psikolog



Penguji Tamu

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog



Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog

Ketua Magister Psikologi Profesi



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya Ranita Widwaswati, S.Psi dengan ini menyatakan bahwa dalam naskah publikasi yang berjudul *Pelatihan Neuro Linguistic Programming (NLP) Sebagai Intervensi Stres Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta* yang telah saya susun adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta,

2017

Peneliti



Ranita Widwaswati, S.Psi

T100135011

PELATIHAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP) SEBAGAI INTERVENSI STRES PADA PENERIMA MANFAAT DI PANTI PELAYANAN SOSIAL WANITA “WANODYATAMA” SURAKARTA

Abstrak

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam menurunkan stress yang dialami penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan skala DASS. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Randomized Two Groups Design, Post test Only*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan NLP selama 2 hari. tehnik NLP yang diajarkan yaitu *relaxation anchoring*, *Reframing*, *Swish Pattern*, *Neuro Hypnotic Repatterning* dan *Timeline*. Hipotesis dari penelitian ini adalah Pelatihan NLP dapat menurunkan stress pada penerima manfaat. Hasil analisis kuantitatif dengan menggunakan Mann Whitney U- test untuk menguji perbedaan *post test* dan *follow up* antar kelompok (KE dan KK) dan *Wilcoxon* untuk menguji perbedaan waktu pengukuran dalam satu kelompok (KE). menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stress pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan dibandingkan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa penelitian NLP terbukti efektif dalam menurunkan stress pada penerima manfaat. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa terjadi perubahan persepsi dan sudut pandang penerima manfaat setelah mengikuti pelatihan NLP.

Kata Kunci : *Neuro Linguistic Programming*, Stres, Wanita, Rehabilitasi

Abstract

This experimental study aims to examine the effect of Neuro Linguistic Programming (NLP) training in reducing the stress experienced by beneficiaries in the Women's Care Institution "Wanodyatama" Surakarta. Data collection is done by DASS scale. The research design used was Randomized Two Groups Design, Post test Only. In this study there are two groups: experimental group and control group. Experimental group was given treatment in the form of NLP training for 2 days. NLP techniques taught are relaxation anchoring, Reframing, Swish Pattern, Neuro Hypnotic Repatterning and Timeline. Hypothesis of this research is NLP training can reduce stress on beneficiaries. Quantitative analysis results by using Mann Whitney U-test to test post test differences and follow-up group (KE and KK) and Wilcoxon to test the difference of measurement time in one group (KE). showed that there was a difference in stress level in the experimental group being trained compared to the control group. It can be concluded that NLP research has proved effective in

reducing stress on beneficiaries. The result of qualitative analysis shows that there is a change of perception and the point of view of beneficiaries after NLP training.

Keyword : *Neuro Linguistic Programming, Stress, Women, Rehabilitation*

1. PENDAHULUAN

Prostitusi merupakan sebuah kegiatan yang didalamnya terdapat wanita yang dipekerjakan oleh mucikari untuk memberikan jasa seks terhadap kaum laki-laki. Para Pelaku prostitusi diberi sebutan Wanita Tuna Susila. Ini artinya bahwa para perempuan itu adalah orang yang tidak bermoral karena melakukan suatu pekerjaan yang bertentangan dengan nilai-nilai kesusilaan yang berlaku dalam masyarakat. Pandangan semacam ini membuat para pekerja seks mendapatkan cap buruk (stigma) sebagai orang yang kotor, hina, dan tidak bermartabat, namun orang-orang yang mempekerjakan dan mendapatkan keuntungan besar dari kegiatan ini tidak mendapatkan cap demikian (Setiawan, 2007).

Masalah prostitusi atau ketunasusilaan disebut sebagai masalah kompleks karena merupakan pelanggaran norma, sosial, agama, dan pelecehan seksual juga dapat merugikan keselamatan, ketentraman jasmani, rohani, maupun sosial. Maka dari itu, perlu adanya suatu usaha atau upaya pemerintah untuk merehabilitasi para wanita tuna susila agar tidak kembali pada profesi sebelumnya dan mendapatkan jadi diri dan harga diri di mata masyarakat.

Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta adalah unit pelaksana teknis Dinas Kesejahteraan Sosial Propinsi Jawa Tengah yang bertugas memberikan pelayanan rehabilitasi sosial yang meliputi pembinaan fisik, mental, sosial, mengubah sikap dan tingkah laku, pelatihan keterampilan dan resosialisasi serta pembinaan lanjut bagi para wanita tuna susila agar mampu berperan aktif dalam kehidupan masyarakat.

Penerima manfaat merupakan sebutan yang diberikan oleh pihak panti kepada para wanita tuna susila yang dibina di panti ini. Proses pembinaan dalam satu angkatan tersebut waktunya adalah enam bulan. Dalam waktu enam bulan tersebut, para penerima manfaat memperoleh pembinaan berupa bimbingan fisik, bimbingan mental, bimbingan sosial kemasyarakatan dan bimbingan keterampilan.

Masa rehabilitasi bagi penerima manfaat di panti bukanlah hal yang mudah. Berbagai masalah dan kendala yang dihadapi mungkin tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Perubahan kehidupan tersebut merupakan perubahan yang banyak dialami oleh penerima manfaat. Para penerima manfaat mempersepsikan masa rehabilitasi sama seperti berada di dalam penjara. Keadaan ini membuat para penerima manfaat rentan mengalami gangguan psikologis seperti lebih suka menyendiri, melamun, mudah marah, tidak bersemangat dalam beraktivitas, mengalami gangguan fisiologis yang dialami sejak penerima manfaat menjalani rehabilitasi seperti nyeri punggung, sakit kepala dan melakukan perilaku yang kurang efektif seperti melanggar aturan di panti atau berusaha melarikan diri. Gejala yang muncul menunjukkan bahwa penerima manfaat mengalami stress. Apabila tidak tertangani dengan baik akan memunculkan stress yang berkepanjangan.

Tabel 1. Persentase Tingkat Stres Penerima Manfaat

Kategori Kondisi Psikologis Stres		
Persentase (%)	Subjek	Kategori
45%	50 Orang	Normal
22%	24 Orang	Stres rendah
16%	17 Orang	Stres Sedang
7%	8 Orang	Stres Parah
10%	11 Orang	Stres sangat parah

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 55% penerima manfaat yang mengalami stress dengan berbagai tingkatan. Didukung pula dengan wawancara kepada penerima manfaat yang mengungkapkan bahwa penerima manfaat merasa tidak betah, kurang nyaman berada di panti. Selain kepada penerima manfaat, wawancara juga dilakukan kepada pengelola yang mengungkapkan banyak kasus

penerima manfaat yang meminta obat dan mengeluhkan sakit kepala. Upaya dari panti dengan melakukan konseling namun upaya tersebut kurang efektif karenabanyak penerima manfaat yang kurang terbuka.

NLP dikembangkan di universitas California di Santa Cruz pada tahun 1970 (Tosey, 2005). Pendiri dan penulis utama adalah Richard Bandler, seorang mahasiswa (awalnya) dan Jhon Grinder, seorang professor *linguistic*. *Neuro Linguistik Programming* (NLP) berdasarkan pada gagasan bahwa ada hubungan antara proses neurologis, bahasa (*linguistic*) dan pola perilaku yang bersumber dari pengalaman (*programm*). Dengan mempelajari hubungan-hubungan tersebut, individu secara efektif bertransformasi dari cara lama mereka dalam merasakan, berfikir, dan berperilaku, menjadi bentuk baru dan jauh lebih membantu dalam komunikasi manusia (Huehls, 2010 ; Seyhener, 2011). Tujuan pelatihan ini adalah penerima manfaat memiliki strategi yang baik dalam menghadapi stress dan membangun persepsi yang lebih positif.

Neuro Linguistic Programming berbeda dari teknik-teknik yang lain. Terdapat beberapa hal yang membedakan NLP dengan teknik lainnya, yang pertama adalah NLP dirumuskan berdasarkan proses modeling terhadap orang-orang yang unggul di bidangnya, sehingga NLP hanya menyuguhkan konsep yang terbaik dan aplikatif. Kedua, NLP selalu menggunakan sudut pandang holistik dalam memahami dan menyelesaikan masalah, maksudnya adalah NLP memahami masalah dari sudut pandang yang lebih tinggi sehingga menjadi lebih mudah dalam menemukan dan merumuskan solusi. Ketiga, NLP memiliki cara yang lebih sistematis untuk membantu individu berubah, serta mudah diduplikasi karena proses modeling yang dilakukan dalam NLP masuk ke dalam level kapabilitas, keyakinan, nilai-nilai, identitas serta tujuan yang lebih tinggi (*purpose*) yang kemudian dijabarkan dalam langkah-langkah terstruktur. Keempat, NLP menawarkan hasil akhir yang relatif cepat dan yang terakhir adalah dalam proses intervensinya NLP berfokus pada struktur pengalaman individu bukan pada isinya (Yuliawan, 2010).

NLP merupakan salah satu terapi kognitif behavioral yang merupakan salah satu cara membuat seseorang dapat memetakan semua proses yang terjadi di dalam otaknya (berdasarkan pada pengalaman) adalah dengan memprogram fungsi neuronya (otak) dengan menggunakan bahasa (*linguis*). Setelah kedua proses terjadi, maka selanjutnya seseorang akan berusaha untuk belajar bereaksi tertentu pada saat situasi tertentu dan membangun pola-pola otomatis atau program-program yang terjadi di sistem neurologi maupun di sistem bahasa.

Dari perspektif kognitif behavioral, pengalaman seseorang dilihat sebagai hasil dari empat elemen yang berinteraksi, yaitu fisiologi, kognisi, perilaku dan emosi. Ketika penerima manfaat mempersepsikan masa rehabilitasi sebagai suatu ancaman, menganggap seperti di dalam penjara dan memunculkan persepsi negative mengenai panti (kognitif), hal ini membuat para penerima manfaat menjadi cemas dan gelisah (emosi) selanjutnya hal ini dapat membuat penerima manfaat melakukan tindakan seperti kabur dari panti (perilaku). Pelatihan NLP ini dilakukan mengajak penerima manfaat yang memiliki persepsi negatif untuk mengubah pikirannya lebih positif (dengan media bahasa) dan berperilaku positif.

Penelitian tentang NLP pernah dilakukan oleh Pummy Sheoran (2016) dengan subjek wanita berusia 24 tahun yang menderita depresi dan kecemasan. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tehnik NLP efektif dalam mengobati kecemasan, depresi dan stress. *Neuro Linguistic Programming* (NLP) didasarkan pada gagasan bahwa ada hubungan antara proses neurologis (neuro), bahasa (linguistik), dan pola perilaku belajar melalui pengalaman (pemrograman). model NLP memberikan dasar untuk teknik terapi untuk mendeteksi dan memprogram ulang bawah sadar pola pikir dan perilaku dalam rangka untuk mengubah respon psikologis dari klien.

Tehnik NLP yang digunakan pada pelatihan ini adalah *relaxation anchoring*, *swish pattern*, *reframing*, *neuro hypnotic repatterning*, *timelines*. Tehnik *relaxation anchoring* bertujuan agar peserta mampu bersantai secara fisiologis. Tehnik *swish pattern* membantu peserta dalam mengubah pikiran negatif tentang kegiatan rehabilitasi yang dipersepsikan

penerima manfaat sebagai ancaman sehingga memunculkan gejala stress. Dengan tehnik *Reframing* peserta diajarkan melihat sudut pandang lain ketika peserta mulai berpikir negatif. *Neuro Hypnotic Repatterning* mengajarkan kepada peserta agar lebih siap dalam menghadapi kecemasan. *Timeline Technique* digunakan untuk merubah persepsi negatif. Dengan tehnik- tehnik Pelatihan NLP tersebut diharapkan setelah mendapatkan intervensi para penerima manfaat dapat merubah persepsi negatif menjadi lebih positif, mengontrol emosi negatif, mengurangi perasaan cemas, gelisah. Selain itu dapat mengurangi gangguan fisiologis seperti mengurangi sakit kepala, mengurangi nyeri dan tidur menjadi lebih nyenyak.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa permasalahan psikologis yang dihadapi oleh para penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta adalah stress. Stress muncul akibat adanya perubahan kehidupan selama menjalani rehabilitasi selama 6 bulan. Perubahan yang terjadi dirasakan dan dipersepsikan oleh penerima manfaat sebagai ancaman sehingga memunculkan perasaan tegang dan cemas. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan stress adalah NLP. Tujuan pelatihan ini adalah penerima manfaat memiliki strategi yang baik dalam menghadapi stress dan membangun persepsi yang lebih positif

2. METODE

Penelitian ini menggunakan merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Randomized Two Groups Design, Post test Only*. Langkah pertama, peneliti melakukan *screening*. *Screening* dilakukan dengan cara memberikan skala DASS pada seluruh penerima manfaat. Tes DASS ini terdiri dari 42 item yang mengukur *general psychological distress* seperti depresi, kecemasan dan stress. Tes ini terdiri dari tiga skala yang masing-masing terdiri dari 14 item, yang selanjutnya terbagi menjadi beberapa sub-skala yang terdiri dari 2 sampai 5 item yang diperkirakan mengukur hal yang sama. Kemudian peserta dengan skor DASS >19 (tingkat stress sedang) dipilih menjadi subjek penelitian. Dari hasil *screening* tersebut didapatkan 12 peserta yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rincian subjek pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Nama	Usia	Asal Kota	Pendidikan	Skor	Kategori
----------	------	------	-----------	------------	------	----------

(tahun)						
Eksperimen	Ta	26	Jakarta	S1 semester 3	28	parah
	IR	35	Solo	SD	23	sedang
	GN	17	Salatiga	SMP kelas 2	21	sedang
	Su	38	Wonogiri	SMP	24	sedang
	Ra	42	Pati	SMP	25	sedang
	SR	43	Blora	SD	19	sedang
Kontrol	SN	14	Kendal	SMP kelas 2	28	parah
	EH	32	Mbalong	SMA	23	sedang
	Ma	37	Solo	SMA	21	sedang
	Sa	28	Wonogiri	SMP	20	sedang
	Mu	28	Magelang	SD	22	sedang
	DC	15	Sragen	SMK kelas 1	19	sedang

Tehnik yang digunakan untuk memasukkan subjek kedalam kelompok menggunakan *Blocking*. Dimana peneliti mengelompokkan terlebih dahulu penerima manfaat yang memiliki tingkat stress sangat parah, parah, dan sedang. Kemudian dari kelompok penerima manfaat dengan tingkat stress sangat parah diacak ke dalam KE dan KK. Demikian pula untuk kelompok penerima manfaat dengan tingkat stress parah dan sedang. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan sementara kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Perlakuan NLP tersebut selama 2 hari. Tehnik yang digunakan dalam pelatihan NLP adalah *Relaxation Anchoring*, *Swish Pattern*, *Reframing*, *Neuro Hypnotic Repatterning* dan *Timeline Technique*.

Relaxation anchoring melibatkan pemberdayaan diri klien untuk melakukan relaks secara fisiologis. Klien akan diajarkan bagaimana menghentikan ketegangan otot, memperhatikan tarikan nafas dan membuat orientasi terhadap perumpamaan yang menyenangkan. *Swish Pattern* mengajarkan klien mengimajinasikan pikiran negatif (klien memberi nama gambar “Tekanan”) dan memikirkan situasi dimana klien memiliki “kontrol” atas diri dan memiliki semua sumber daya yang diperlukan (nama gambar “Diinginkan”). Kemudian klien diminta untuk memposisikan gambar Tekanan dan posisikan di sudut kiri bawah gambar Diinginkan. Lalu bayangkan gambar Tekanan menjadi besar dan terang tiba-tiba menjadi gelap, gambar Diinginkan menjadi makin besar dan terang. Dalam tehnik reframing, klien diminta untuk menuliskan pikiran-pikiran negatif kemudian diminta merubah menjadi lebih positif. Tehnik *Neuro Hypnotic Repatterning* mengajarkan klien untuk memvisualisasikan perasaan cemas kemudian membayangkan perasaan tersebut

berubah seperti memutar berlawanan arah jarum jam. Teknik *Timeline* mengajarkan klien untuk membayangkan peristiwa masa lalu, dan memposisikan diri seolah-olah klien mengobservasi peristiwa tersebut. Dengan cara tersebut, klien dapat mendapat hikmah dari peristiwa tersebut. Dengan mendapatkan hikmah dari *unconscious mind* akan sangat membantu merubah perspektif seseorang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis perbedaan kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Hasil Analisis Data

Metode	Z	P	Interpretasi
<i>Mann Whitney-U Test</i> (<i>Post Test</i> KE dan KK)	-2,741	0,004	Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi pelatihan (KE) dengan kelompok pelatihan yang tidak diberikan pelatihan (KK).
<i>Mann Whitney-U Test</i> (<i>Follow up</i> KE dan KK)	-2,956	0,002	Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan pelatihan (KE) dengan kelompok pelatihan yang tidak diberikan pelatihan (KK).
<i>Wilcoxon</i> (<i>Post test</i> dan <i>follow up</i> KE)	-2,214	0,027	Ada perbedaan yang signifikan antara skor <i>post test</i> dan <i>follow up</i> pada kelompok eksperimen

Adanya perbedaan antara kelompok yang diberi intervensi berupa Pelatihan NLP dengan yang tidak diberi perlakuan, menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini bisa diterima. Karena perubahan rerata skala DASS pada penerima manfaat sebelum perlakuan dan sesudah mendapat perlakuan.

Pelatihan tersebut dapat memunculkan *insight* dengan memberikan pengalaman belajar dan mengambil manfaat untuk merumuskan jalan baru sehingga mampu melakukan perubahan kebiasaan-kebiasaan yang selama ini dilakukan. Dengan merubah pikiran dan sudut pandang (media bahasa) sehingga peserta dapat mempersepsikan masalah yang dihadapi menjadi lebih positif. Peserta sebe

Pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang positif berupa penurunan tingkat stress. Teknik NLP dari *relaxation anchoring* ini mengajarkan penerima manfaat untuk melakukan relaks secara fisiologis dengan menghentikan ketegangan otot, memperhatikan tarikan nafas dan membuat orientasi terhadap perumpamaan yang menyenangkan. Teknik ini membantu penerima manfaat untuk mengurangi perasaan tegang ketika dihadapkan pada suatu masalah. Pada sesi *Reframing* dan *Swish Pattern* digunakan saat seseorang tidak merasa senang atas salah satu aspek dari perilakunya dan ia ingin mengubahnya. Teknik ini mengajarkan kepada penerima manfaat untuk melihat masalah pada sudut pandang yang berbeda. Selain itu diajarkan merubah pikiran dan perilaku negatif menjadi lebih positif. Pada teknik *Neuro Hypnotic Repatterning* (NHR), penerima manfaat diajarkan untuk lebih siap menghadapi perasaan cemas dengan cara membayangkan perasaan negatif dan merubahnya seperti memutar berlawanan arah jarum jam. Menurut Richard Bandler, pencipta NHR, semua perilaku dapat dipelajari, dan ketika subjek di hipnotis untuk mengulang sesuatu yang pernah dilakukan pada dasarnya adalah mengajari mereka untuk tidak bertindak suatu tidak mereka inginkan. Manusia secara tidak sadar menyimpan kenangan dan mengetahui perbedaan antara memori dari masa lalu dan proyeksi masa depan. Perubahan perilaku pada individu terjadi pada Tingkat bawah sadar. Orang tidak berubah secara sadar. Teknik *Timeline* mengajarkan kepada penerima manfaat untuk melihat masa lalu dari sudut pandang yang berbeda, hal ini dilakukan agar penerima manfaat dapat merubah perspektif negatif dan dapat mengambil hikmah dari peristiwa masa lalu.

Dalam pelatihan ini, peserta diminta untuk mempraktekkan tehnik NLP. Melalui praktek inilah peserta memiliki pengamalan baik berupa pengamatan langsung atau melakukan percobaan sendiri. Dalam pelatihan NLP, tehnik yang mudah menurut peserta yaitu Jangkar emosi. Dimana peserta diminta melakukan secara langsung dengan membayangkan sebuah lingkaran dan peserta diminta masuk ke dalam lingkaran tersebut. Peserta dapat memdeskripsikan perbedaan antara ketika peserta berada di dalam lingkaran maupun diluar lingkaran.

Menurut hasil pengamatan peneliti kepada kelompok eksperimen selama pelatihan bahwa kelompok eksperimen dapat mengikuti metode yang diberikan oleh trainer dan memperhatikan instruksi yang diberikan dalam kegiatan. Hal inilah yang mendukung kelancaran pelatihan NLP. Selain itu trainer mampu membangun *rapport* yang baik, menyampaikan pelatihan dengan baik serta menggunakan metode dan bahasa yang dimengerti oleh peserta.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada kelompok eksperimen didapatkan bahwa setelah diberikan pelatihan NLP, subjek merasa lebih tenang, lebih positif dalam berpikir dan memunculkan insight untuk mengubah perilaku seperti keinginan untuk mendirikan rumah makan setelah keluar dari panti dan meninggalkan pekerjaan yang sebelumnya.

Pelatihan tersebut masih memiliki beberapa kekurangan yaitu tidak adanya data *pre test*, waktu pelaksanaan hari pertama dan kedua yang tidak sesuai, terbatasnya subjek.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data penelitian serta pembahasan dari penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Pelatihan NLP efektif menurunkan tingkat stress pada penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial “Wanodyatama” Surakarta. Dari data yang didapatkan oleh peneliti terlihat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mendapat pelatihan NLP dengan kelompok yang tidak mendapat pelatihan. Dimana kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan NLP mengalami penurunan tingkat stress.

Pelatihan NLP yang dilakukan dalam 2 kali pertemuan ini terbukti dapat membuat peserta lebih tenang, berpikir lebih positif, dan memunculkan *insight* agar berperilaku lebih positif. Penerima manfaat mampu menerapkan pelatihan yang diberikan sehingga tingkat stress penerima manfaat mengalami penurunan. Bahkan ketika dilakukan pengukuran 7 hari setelah pelatihan, hasil yang didapat mengungkapkan bahwa pelatihan tersebut dapat digunakan penerima manfaat sebagai intervensi dalam menurunkan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, K.Z. (2009). *The Relative Effectiveness of Techniques in Hypnosis, Time Line Therapy, Neuro Linguistic Programming (NLP) in Reducing Stress And Negative Emotions*. *TLT Journal* [on-line]. Diakses pada 19 November 2016 dari <http://www.timelinetherapy.com/study.html>
- Edlund L, Korn E . 2002. A Teory of Prostitution, *Journal of Political Economy*. By University of Chicago
- Elfiky, I. (2010). *Terapi komunikasi efektif dengan metode praktis neuro-linguistic programming (NLP)*. Jakarta: Hikmah.
- Ghannoe. (2010). *Buku pintar NLP*. Yogyakarta:Flash Books.
- Hawari, D. (2001) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Huehls, Frances. 2010. Literature review. *International of journal of educational advancement*. Vol 10. 48-55.
- Maslakpak, MH., Masumeh F, Javid F. (2016) *The effect of neuro-linguistic programming on occupational stress in critical care nurses*. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research / January-February 2016 / Vol. 21 / Issue 1*
- Natalia, M. M. dan Dewi, K. I. (2008). *Aplikasi NLP dalam pembelajaran*. Bandung: Tinta Emas Publishing.
- Rasmun. (2004) *Stress, koping dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Reese, M. A., Janet K., Robert C.D. (1992) *Neurolinguistic Programming Training, Trait Anxiety, and locus of control*. *Psychological Reporb*, 1992, 70, 819-832
- Sari, R. M. (2012). *Neuro Linguistic Programming (NLP) Untuk Mengatasi Depresi Pada Penyandang Tuna Daksa Yang Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas di BBRSD Surakarta*. Thesis : UMS
- Satori, D dan Komariah A. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

- Seyhener, Lidy. 2011. Time line therapy. *An advanced technique from the science of neurolingistic programming. Australian journal of clinical hypnotherapy and hypnosis*. 31. 1
- Yuliawan, T.P. (2010). *NLP: The Art of Enjoying Life*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama